

Amara Charlesová

SEXUÁLNÍ DOHODY



PRŮVODCE OŽIVENÍM
SEXUÁLNÍ VÁŠNĚ



MAITREA

SEXUÁLNÍ DOHODY

Amara Charlesová

SEXUÁLNÍ DOHODY

PRŮVODCE OŽIVENÍM
SEXUÁLNÍ VÁŠNĚ

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Charles, Amara

[Sexual agreements. Česky]

Sexuální dohody : průvodce oživením sexuální vášně / Amara Charlesová ; z anglického originálu Sexual agreements přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 88 stran

ISBN 978-80-7500-228-0

316.472.4 * 613.88 * 118:613.88 * (0.062)

- interpersonální vztahy
- sexualita
- sexuální energie
- sexuální chování
- populárně-naučné publikace

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Amara Charlesová

Sexuální dohody

Sexual Agreements

Copyright © Amara Charles, 2005

Translation © Lenka Adamcová, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-228-0

Obsah

<i>Poděkování</i>	VII
<i>Předmluva</i>	IX
<i>Úvod</i>	XIII
<i>Stát se celistvým</i>	XIX
<i>Naše nejnaternější sexuální potřeby a touhy</i>	XXI
<i>První kapitola</i>	
Časté omyly a jejich řešení	1
První omyl: Nesprávné pochopení dohody	6
Druhý omyl: Hranice versus dohody	8
Třetí omyl: Uzavírání dohod v nevhodnou dobu	10
Čtvrtý omyl: Pravé pocity zůstávají skryté	11
Pátý omyl: Předpoklad, že dohoda je hotová	14
Šestý omyl: Ignorování malých prohřešků	15
Sedmý omyl: Zapomínání na dohody mezi sebou a Duchem	18
Praktické klíče k uzavírání dobrých dohod	20
<i>Druhá kapitola</i>	
Sexuální dohody v monogamních vztazích	27
Časté otázky	30
<i>Třetí kapitola</i>	
Otevírání vztahů	39
Co činí otevřený vztah funkčním?	43
Otázky a odpovědi o otevírání vztahů	47

<i>Čtvrtá kapitola</i>	
Udržování a dodržování sexuálních dohod	57
Budování důvěry	57
Nesprávně vložená důvěra	58
Odložení nedůvěry	59
Vztahy jako duchovní praxe	60
Moudré dohody	62
Sexuální dohody a významné změny	63
Pohyb ve vlnách	65
Když se člověk stane nezadaným	66
Nové operační systémy	68
Sexuální vášeň	68
Sexuální prázdnota	69
Zkoumání různých možností v sexualitě	72
Náhodný sex	72
Sexuální dohody s partnery stojícími mimo náš vztah	74
Celibát	76
Sexuální požitkářství	77
Transformační sex	79
Užívat si sex bez pocitů viny	81
Klíče k poznávání sexuálních možností	83
<i>Doslov</i>	85

Poděkování

Ráda bych poděkovala Hsi Lai za to, že byl toulavým Tygrem, který jednou za čas zařval, a za to, že zjemňoval mou naléhavost svou naléhavostí.

Hluboce vděčná jsem Swiftu Deerovi a Dianne Nightbird za učení Quodoushka a Sherry Folb za to, že mi pomáhala vystihnout tyto neustále se vyvíjející pojmy a sepsat je, když jsem chtěla dělat něco jiného.

Chci také poděkovat Patricku Grossovi za krásný vzhled této knihy. Moje díky si také zaslouží: Sharman Okan, Mukée Okan, Sonia Weston, Deva O'Wheel, Shannon Mahon, Brian Grebert, Bill a Laura Taylorovi, Sheryl a David McIntyre a všichni ti milí lidé v Austrálii a ve Spojených státech, kteří poskytovali podporu spirituálně sexuální workshopům, které jsem vedla.

Speciální díky patří všem mým milencům a učitelům a mojí milované Shyeně. Quehestemahah – tančíš v mém srdci.

Předmluva

Sexuální dohody a jasná komunikace o sexuálních potřebách a touhách bývají často považovány za brzdu vášně. Rozhovor o bezpečném sexu nebo o antikoncepci před milováním může být vnímán jako dokonale odrazující. Bojíme se, že nás to zavede do mysli a vytrhne nás to ze spontánnosti naší energie, z bezprostřední přítomnosti v našich tělech; že to zkazí romantičnost okamžiku. Na druhou stranu nás povědomí o tom, odkud vycházejí naše impulzy, o vlastní integritě a o sexualitě jako o projevu našeho ducha, může ochránit před možnými potížemi se studem, pocitem viny, obviňováním a lítostí.

Amara Charlesová s typickou citlivostí a hloubkou chytá býka za rohy a pouští se do neromantického, ale důležitého tématu sexuálních dohod. V řeči medicinského kola nás zavádí na sever, na místo, kde vládne dospělost a srozumitelnost. Provází nás rozhodováním a vědomým vytvářením našich vztahů nejen prostřednictvím těla a emocí, nejen ze srdce a mysli, ale z našeho Ducha. Její dlouholetá zkušenost z oblasti spirituální sexuality poskytuje základ pro zkoumání cest k vytváření a udržování intimních vztahů, k tomu, abychom učinili lásku trvalou a ona se stala cestou pro rozvíjení hloubky našeho vztahu ve všech ohledech.

Přístup Amary je laskavý a nemoralistický a pomáhá nám uvědomit si, že vyjadřování našich nejhlubších tužeb a našich nejhlubších strachů může být procesem, jenž nás vyvede ze všech představ

naši myslí o tom, co bychom měli a neměli, do zranitelnosti a otevřenosti, jež je skutečně intimní. Zve nás na cestu, která nám dává možnost být plně sami sebou ve vztahu ke svým partnerům a milencům.

Tato kniha nás inspiruje k tomu, abychom proces vytváření sexuálních dohod vnímali nikoli jako nezbytnou povinnost, ale jako erotický zážitek. Co je erotičtější, co je víc vzrušující než upřímně a důvěrně odhalovat sami sebe a skutečně vnímat svého partnera? Co je víc strhující než rozšiřování našeho vědomí?

John Hawken

*Bioenergetický psychoterapeut, učitel tantry a šamanismu,
zakladatel Cest Transformace*



Mám opravdu radost, že Amara napsala tuto knihu. Její dlouhodobé zkušenosti při práci s páry ohledně mísení sexuality a spirituality jí propůjčují jedinečnou kvalifikaci pro prezentaci této látky. Důležitý aspekt této knihy se zaměřuje na kritický bod, jímž je přivést páry k tomu, aby si otevřeně povídaly o svém sexuálním temperamentu a potřebách. Lidé často vytvářejí vztahy, aniž by nějak do hloubky zkoumali sexuální přirozenost svého partnera, což může vést ke konfliktům, které zůstávají nevyřešené po celé roky.

Tato kniha je důležitá pro poučení lidí o tom, jak otevřít dveře diskuse a začít spolu komunikovat pozitivním a konstruktivním způsobem.

Dvě hlavní příčiny konfliktů v současných vztazích se vyvíjejí buď ze sexuálních, nebo finančních problémů. Tato kniha míří k samotnému jádru věci a snaží se o nalezení fungujících řešení, které by lidem pomohly najít uspokojení a radost v rámci toho sexuálního životního stylu, který si zvolili.

Vřele doporučuju tuto knihu každému, kdo hledá hlubší spojení mezi svou sexuální a spirituální přirozeností.

Hsi Lai

autor *The Sexual Teachings of the White Tigress*
(*Sexuální učení Bílé tygřice*) a *The Sexual Teaching of*
the Jade Dragon (*Sexuální učení Jadeitového draka*)

Úvod

Ze zkušenosti své i lidí, s nimiž jsem pracovala, jsem pochopila, že každý má nějaké sexuální dohody. Možná jim neříkáme zrovna takto, ale my všichni máme určité intimní úmluvy, jimiž se v životě řídíme. Od mnicha žijícího v celibátu přes manželský pár, který byl sezdaný před více než dvaceti lety, až po nedávno rozvedeného muže či ženu, každý má jiná sexuální pravidla, podle nichž hraje.

Otázkou je, jestli tato pravidla fungují. Vnášejí vaše dohody harmonii do vašeho intimního života? Nebo pravidla, podle nichž žijete, způsobují zklamání, případně vám brání dávat najevo vaše nejniternější touhy? Dovolují vaše dohody hravé sexuální napětí, nebo jen narůstá napětí ve vás?

V průběhu let soukromých konzultací a blogování o sexuálních dohodách slyším nejčastěji komentáře od žen a mužů, kteří jsou připraveni začít novou kapitolu ve svých intimních životech. Zatímco před lety možná bylo patřičné vstoupit do nějakého intimního vztahu nebo ho udržovat, aniž by lidé příliš hovořili o sexu, dnes už mnozí nejsou ochotní platit vysokou cenu za dlouhé ukrývání vlastních sexuálních tužeb. Tito lidé ke mně přicházejí s přáním všechno to odhalit, troufnout si požádat o to, co chtějí, a dokonce i riskovat odmítnutí. Protože, jak někteří říkají, dospěli do bodu, kdy „nemají co ztratit a mohou získat všechno.“

Pro mnohé lidi je dnešní sexuální krajina úplně jiná, než byla ještě před pouhými pár lety. Pokud znovu vstupujeme na scénu randění,

stojíme tváří v tvář novým výzvám a musíme se naučit nová pravidla, která například říkají, že je normální potkávat partnery na internetu a to, co spolu děláme, není to samé jako to, co jsme možná dělali před lety. Jak stárneme, naše sexuální potřeby se mění, a protože žijeme déle, mění se i naše očekávání ohledně sexu a intimity. Kromě toho záležitosti ohledně sexuálních preferencí, které kdysi bývaly tabu, jsou dnes mnohem otevřenější. Došlo k velké vlně přijetí různých druhů sexuálních možností a posun v postojích lidí vůči vztahům osob stejného pohlaví a genderové identitě vyvolaly zásadní změny v zákonech a náboženských zvyklostech v mnoha zemích po celém světě.

V tomto novém sexuálním prostředí je více než kdy dřív potřeba vytvářet vzájemně prospěšné sexuální dohody. Je mnoho těch, kdo chtějí začít znovu v naději na svobodnější, vášnivější kapitolu ve svém intimním životě.

Kroky při vytváření fungujících sexuálních dohod jsou stejné, jako byste dělali při uzavírání jakékoli jiné smlouvy. Nejdřív je potřeba, abyste určili a vyjádřili, co vlastně chcete. Kdybyste si kupovali nový dům, začali byste tím, že byste přemýšleli a mluvili o typu domu, jaký byste chtěli. Jakmile si dům vyberete, druhým krokem je zjistit, co takový dům obnáší a jaká je jeho cena. Pokud nákup uskutečníte, je třetím krokem žít v tomto domě, kde skutečně zjistíte, co funguje a co potřebuje opravu.

Tyto kroky jsou stejné při vytváření sexuálních dohod, ale na rozdíl od nákupu domu vynáší určování toho, co sexuálně chceme, na povrch naše nejhlubší emocionální pochybnosti, strachy a nejistoty. Požádat o to, co chceme, a dát najevo vlastní touhy může být jednou z nejnáročnějších věcí, o kterou se kdy pokusíme, je ale také nejvíc uspokojující a prospěšná.

V této knize probírám tu nejobtížnější část uzavírání sexuálních dohod, konkrétně „jak se dostat k tomu nejpodstatnějšímu z vašich

opravdových pocitů“. Je snadné naslouchat sami sobě a mluvit s někým, koho milujeme, o osobních sexuálních pocitech? Je snadné poznat, co skutečně potřebujeme? Pochopitelně, že není.

Naše sexuální potřeby a touhy je nejen obtížné pojmenovat, ony se mění a často, než se dostaneme k tomu, že si uvědomíme, co skutečně potřebujeme, a pak sebereme odvahu o těchto věcech mluvit, se potřeby naše nebo partnerovy změní! Pokud je tohle pravda, pak jaký má užitek ztrácet čas přesným definováním našich mlhavých tužeb v nějakých dohodách?

Zprvė proces sdělování vašich intimních potřeb vám pomáhá rychleji růst. Místo, aby vás nemile překvapovala obrovská nevyřčená zklamání, jež zůstávají skrytá uvnitř po celé roky, naučíte se mnohem rychleji postřehnout, co nefunguje. Pokud používáte naslouchání, podporování a dokonce i vyzývání jeden druhého k vyjadřování, o co se skutečně jedná, postupně se to stane přirozenou součástí vašeho způsobu života. Místo, abychom se vyhýbali ztrátě nebo se jí obávali a byli roztrpčení, můžeme si vybudovat způsob, jak společně projít změnami. Dohody nám poskytují možnost se dozvědět, co náš partner chce, a učí nás překročit svoje vlastní zvyklosti. Sexuální dohody nám připomínají, že způsob, jak „já“ rád(a) naplňuju a uspokojuju svoje potřeby, se bude lišit od kohokoli jiného. Nejlepší cesta, jak začít vytvářet sexuální dohody, je s přístupem průzkumníka, stopovat, co mému partnerovi dodá největší pocit jistoty a co mu přinese nejvíc radosti. A co je nejdůležitější, respektování dokonalých dohod není jen základem šťastného vztahu; stává se to vaším odkazem. Dohody, k nimž se zavážete a ctíte je, čistí cestu k vašemu osvětlení.

Na začátku procesu vytváření dohod často používám takzvané mluvicí dřívko, protože to zpomaluje konverzaci. Při tomto postupu ten, kdo hovoří, drží v ruce dřívko a hovoří vždy o jedné věci,

zatímco ten druhý poslouchá. Když hovořící skončí, předá dřívko tomu druhému. *Než zareaguje*, musí naslouchající zopakovat podstatu toho, co vyslechl. To trvá do chvíle, než mluvící souhlasí, že naslouchající zopakoval podstatu toho, co řekl. Pak si vymění role a nový mluvčí vyslovuje to, co on chce, zatímco ten druhý poslouchá.

Většina sexuálních dohod selhává kvůli špatné komunikaci, kdy partneri nedokáží jeden druhému skutečně naslouchat. Za příznivého dne komunikace funguje dobře. Když ale dojde k nějakým událostem vyvolávajícím bolest, například když jeden z partnerů druhému zalže nebo zjistí, že ten druhý udělal přesně to, co souhlasil, že dělat nebude, nebo když cítí, že je po něm něco skrytě požadováno, pak se komunikace hroutí. Zranění a bolest způsobují zmatení, a v důsledku toho se na povrch vynořuje to nejhorší, co v nás je. Začínáme nekontrolovaně slovně útočit, a i když víme, že naše slova působí bolest, stejně je vyslovujeme. Je typické, že když se úplně vytratí všechny naše dobré úmysly a všechny naše dohody, pak ti, o nichž říkáme, že je nejvíc milujeme, schytají největší nápor naší zlosti.

Neříkám, že sexuální dohody tohle dokážou nějakým kouzlem zastavit. Nedokážou. Ale mít způsob, jak hovořit o vlastních sexuálních frustracích, a požádat o to, co chcete či potřebujete, a to nějakým neutrálním způsobem, je obrovský pokrok. Ani ta největší otevřenost a upřímnost vám však nezaručí, že co chcete, také dostanete. Čím většího množství používaných sexuálních dohod jsem svědkem, tím víc si uvědomuju, že takové dohody jsou skutečnou startovací rampou, která člověku poskytuje rámec a čas zjistit, co vlastně chce zkoumat.

Obvykle si svoje skutečné pocity ohledně toho, co chceme zkoumat, uvědomujeme až *poté*, co se něco stalo. Poté, co se cítíte

ublížení, odmítnutí nebo opuštění, si uvědomíte, „*tak tohle tedy už nikdy nechci... opravdu potřebuju tohle...*“ Dostat se k tomu, co je podstatné, není jednorázová záležitost. Je to proces neustálého hledání a objevování.

Jednou z mých nejdůležitějších dohod, jednou z věcí, kterou jsem zjistila, že ve vztahu potřebuju, je svoboda. Musím mít svobodu zkoumat, časovou volnost, svobodu projevat svoje náklonnosti a na jejich základě pak spontánně jednat. Tyto svobody jsou pro mě klíčové. Ale jak je pro mě svoboda důležitá, jsem si uvědomila až poté, co jsem prošla několika vztahy, kde jsem necítila volnost zkoumat způsobem, jakým chci a jaký potřebuju.

Před mnoha lety, než jsem tuhle svou potřebu svobody pochopila, jsem často narazila na svůj nejhorší strach; cítila jsem se ve vztahu uvězněná. Způsob, jak jsem se ujišťovala, že mám dost svobody, spočíval ve vytváření toho, co bych teď nazvala dohoda na půl cesty – tedy dohoda, kterou jsem vlastně nemusela nijak dávat najevo. Mohla jsem odejít, kdykoli jsem cítila potřebu být volná. Byla to skutečná úniková cesta.

Po dlouhé době zkoušení těchto dohod mi moje vztahy začaly připadat příliš povrchní. Potřebovala jsem víc; víc intimity, víc odevzdání se, víc místa pro snění, pro budování kořenů a pro skutečný život. Tak jsem si uvědomila, že když chci víc svobody ve svých vztazích, musím víc dávat. Pokud jsem chtěla zkoumat i jiné náklonnosti, musela jsem svému partnerovi dát spoustu lásky a spoustu jistoty, takže místo abych se dožadovala svobody nebo se snažila být volná pomocí nějakého polovičatého závazku, musela jsem být ochotná zavázat se, že zůstanu, ať se děje, co se děje. Musela jsem přestat odcházet, když chci svobodu.

Po dvanácti letech musím říct, že to funguje docela dobře. Cítím, že mám prostor pro zkoumání toho, co mě přitahuje, protože